

Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Percepatan Penurunan Involusi Uteri pada Ibu Post Partum di PMB Bd.Sri Hartati S.Keb Desa Binjai Baru

Joharmi¹, Ustifina Hasanah Hasibuan², Fazira Suhaila³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran

Email: joharmi.lutfhi@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak. Masa nifas merupakan masa pemulihan setelah melahirkan, di mana proses involusi atau kembalinya uterus ke ukuran semula menjadi indikator penting dalam kesembuhan ibu post partum. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu mempercepat involusi uteri adalah mobilisasi dini. Untuk mengetahui pengaruh mobilisasi dini terhadap percepatan penurunan involusi uteri pada ibu post partum di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru Tahun 2026. Masa nifas merupakan masa pemulihan setelah melahirkan, di mana proses involusi atau kembalinya uterus ke ukuran semula menjadi indikator penting dalam kesembuhan ibu post partum. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat membantu mempercepat involusi uteri adalah mobilisasi dini. Untuk mengetahui pengaruh mobilisasi dini terhadap percepatan penurunan involusi uteri pada ibu post partum di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental, dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu post partum yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tinggi fundus uteri yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan mobilisasi dini. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Menunjukkan adanya penurunan tinggi fundus uteri yang signifikan setelah dilakukan mobilisasi dini. Rata-rata tinggi fundus uteri sebelum mobilisasi dini adalah 12,89 cm, sedangkan sesudah mobilisasi dini menurun menjadi 9,83 cm. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara mobilisasi dini terhadap percepatan penurunan involusi uteri. Dari penelitian ini adalah mobilisasi dini efektif dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum. Diharapkan mobilisasi dini dapat diterapkan secara rutin dalam pelayanan kebidanan post partum guna mempercepat pemulihan ibu dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: Mobilisasi dini, tinggi fundus uteri, ibu post partum

Abstract. The postpartum period is a recovery period after childbirth, where the process of involution or the return of the uterus to its original size is an important indicator in the recovery of the postpartum mother. One of the non-pharmacological interventions that can help accelerate uterine involution is early mobilization. To find out the effect of early mobilization on accelerating the reduction of uterine involution in postpartum mothers at PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Binjai Baru Village in 2026. The postpartum period is a recovery period after childbirth, where the process of involution or the return of the uterus to its original size is an important indicator in the recovery of the postpartum mother. One of the non-pharmacological interventions that can help accelerate uterine involution is early mobilization. To find out the effect of early mobilization on accelerating the reduction of uterine involution in postpartum mothers at PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Binjai Baru Village in 2026. This study uses a pre-experimental design, with a one group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 30 postpartum mothers who were selected using the purposive sampling technique. The research instrument used a uterine fundus height observation sheet measured before and after early mobilization. Data analysis was conducted using the paired sample t-test. Showing a significant decrease in the height of the uterine fundus after early mobilization. The average height of the uterine fundus before early mobilization was 12.89 cm, while after early mobilization decreased to 9.83 cm. The results of the paired sample t-test showed a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant influence between early mobilization on the acceleration of the decrease in uterine involution. From this study, early mobilization is effective in accelerating the decrease in uterine fundus height in postpartum mothers. It is hoped that early mobilization can be applied routinely in postpartum obstetric services to accelerate maternal recovery and prevent further complications.

Keywords: Early mobilization, high fundus uteri, postpartum mother

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa terpenting bagi ibu dan bayi untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Setelah persalinan, kira-kira 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah kelahiran (Yunifitri, A. et al. 2021). Masa nifas atau Puerperium dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika rahim kembali ke keadaan semula. Pelayanan kebidanan pada masa nifas penting dilakukan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (Intan Rizky Yunitarini, 2023).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2024 Angka kematian ibu sangat tinggi. Angka kematian ibu di dunia sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan maupun persalinan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023 AKI masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 Kelahiran Hidup di tahun 2024. Penyebab kematian ibu di Indonesia pada tahun 2023 yaitu Hipertensi 801 kasus, Perdarahan 741 kasus, Jantung 232 kasus, dan penyebab lain-lain sebanyak 1.504 kasus (Profil Kesehatan Indonesia tahun, 2023).

Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara menunjukkan Sebesar 62,27% kematian maternal di Provinsi Sumatera Utara terjadi pada waktu nifas. Penyebab kematian ibu melahirkan di Provinsi Sumatera Utara bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain Perdarahan setelah melahirkan, Hipertensi, Gangguan metabolik, dan lain-lain (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2023)

Infeksi nifas masih berperan sebagai penyebab utama kematian ibu terutama di negara berkembang seperti Indonesia ini, masalah itu terjadi akibat dari pelayanan kebidanan yang masih jauh dari sempurna. Faktor penyebab lain terjadinya infeksi nifas diantaranya, daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi atau malnutrisi, anemia, hygiene yang kurang baik, serta kelelahan (Ibrahim, M.N. 2023).

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Banyak faktor yang mempengaruhi involusi uterus diantaranya pekerjaan dan pendidikan, mobilisasi dini, status gizi, paritas dan umur (Sari, L. P. 2022).

Secara teori, faktor yang mempengaruhi involusio uterus adalah mobilisasi dini, status gizi, senam nifas, menyusui dini, usia dan paritas. Mobilisasi dini dapat menstimulasi uterus sedangkan senam nifas dapat memperkuat Gerakan otot. Menyusui dini juga dapat meningkatkan kontraksi Rahim. Status gizi berperan pada nutrisi yang diberikan pada otot Rahim. Usia ibu berpengaruh terhadap kekuatan otot Rahim. Sedangkan paritas yang tinggi dapat menyebabkan otot Rahim lebih kendur (Novfrida, Y., Lawarni, R. and Pusmaika, R. 2023).

Berdasarkan Survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti di PMB Bd. Sri Hartati S.Keb Desa Binjai Baru pada bulan Mei 2026. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 3 ibu post partum yg pernah bersalin di PMB Bd.Sri Hartati S.Keb Bahwa telah dilakukan mobilisasi dini pada saat persalinan, tetapi ibu masih kurang maksimal pada saat melakukan mobilisasi dini tersebut, sehingga memperlambat penurunan involusi uteri ibu.

Berdasarkan hal tersebut Maka dari itu peneliti tertarik mengambil judul penelitian "Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Percepatan Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di PMB Bd.Sri Hartati S.Keb Desa Binjai Baru.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental, dengan rancangan one group pretest-posttest yaitu perlakuan yang memberikan test awal (pretest) sebelum dilakukan perlakuan, setelah dilakukan perlakuan barulah memberikan test akhir (posttest).

3. HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Data Karakteristik Responden di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru (n=30)

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Umur		
	<25 thn	6	20,0
	25-35 thn	14	46,7
	>35 thn	10	33,3
3	Tingkat Pendidikan		
	SMP	5	16,7
	SMA/SMK	22	73,3
	D-III/ S-1	3	10,0

3 Paritas		
1 anak	12	40,0
2 anak	9	30,0
3 anak	6	20,0
4 anak	3	10,0
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas berada pada kelompok usia 25–35 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden adalah tamatan SMA/SMK, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Sedangkan berdasarkan paritas, mayoritas responden adalah ibu dengan 1 anak (primipara) sebanyak 12 orang (40,0%).

Distribusi Frekuensi Jenis Aktivitas Mobilisasi Dini pada Ibu Postpartum

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Aktivitas Mobilisasi Dini pada Ibu Postpartum di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru (n=30)

No	Jenis Aktivitas	Frekuensi Melakukan	Tidak Melakukan	Persentase Melakukan (%)	Persentase Tidak (%)
1	Duduk di tempat tidur	30	0	100%	0%
2	Berdiri dari tempat tidur	28	2	93,3%	6,7%
3	Berjalan ringan di sekitar ruangan	26	4	86,7%	13,3%
4	Aktivitas ringan lainnya	24	6	80%	20%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa seluruh ibu postpartum (100%) melakukan aktivitas duduk di tempat tidur. Sebagian besar responden juga melakukan aktivitas berdiri dari tempat tidur sebanyak 93,3%, berjalan ringan di sekitar ruangan sebanyak 86,7%, dan melakukan aktivitas ringan lainnya sebanyak 80%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Waktu dan Frekuensi Mobilisasi Dini pada Ibu Postpartum di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru (n=30)

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Waktu pertama mobilisasi ≤ 6 jam postpartum	21	70%
2	Waktu pertama mobilisasi > 6 jam postpartum	9	30%
	Jumlah	30	100%
3	Mobilisasi dilakukan dalam 24 jam (Ya)	29	96,7%
4	Mobilisasi tidak dilakukan dalam 24 jam (Tidak)	1	3,3%
	Jumlah	30	100%
5	Frekuensi mobilisasi ≥ 3 kali dalam 24 jam	25	83,3%
6	Frekuensi mobilisasi < 3 kali dalam 24 jam	5	16,7%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan mobilisasi pertama dalam waktu ≤ 6 jam postpartum (70%) dan hampir seluruhnya melakukan mobilisasi dalam waktu 24 jam pertama (96,7%). Frekuensi mobilisasi ≥ 3 kali dalam 24 jam dilakukan oleh sebagian besar responden (83,3%).

Tabel 4. Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Mobilisasi Dini di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru

Mobilisasi Dini	Tinggi Fundus Uteri		p value
	Rata-rata (mean)	Standar Deviasi	
- TFU Sebelum Mobilisasi Dini	12,89	0,50	0,000*
- TFU Sesudah Mobilisasi Dini	9,83	0,66	

Berdasarkan hasil uji Paired T-Test terhadap data tinggi fundus uteri (TFU) sebelum dan sesudah dilakukan mobilisasi dini pada ibu post partum di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru Tahun, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah mobilisasi dini. Rata-rata TFU sebelum dilakukan mobilisasi dini adalah 12,89 cm dengan standar deviasi 0,50 cm, sedangkan setelah mobilisasi dini, rata-rata TFU menurun menjadi 9,83 cm dengan standar deviasi 0,66 cm. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi mobilisasi dini berdampak nyata dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum. Hasil ini memperkuat bahwa mobilisasi dini dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam mempercepat involusi uterus setelah persalinan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat pengaruh yang signifikan antara mobilisasi dini dengan percepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di PMB Bd. Sri Hartati, S.Keb Desa Binjai Baru Tahun 2026, dimana p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa mobilisasi dini efektif sebagai intervensi dalam mempercepat involusi uteri dan mendukung pemulihan kondisi ibu pasca melahirkan.

PMB diharapkan dapat mengintegrasikan mobilisasi dini sebagai bagian dari standar pelayanan kebidanan pada ibu post partum. Edukasi kepada pasien perlu ditingkatkan melalui pendekatan yang komunikatif, berbasis bukti, dan berorientasi pada keselamatan ibu. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar ilmiah untuk menyusun SOP (Standar Operasional Prosedur) atau panduan mobilisasi dini yang aplikatif dan terukur.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Absari, N. and Riyanti, D. N. (2020) „Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas O Mangunharjo Kabupaten Musi Rawas“, *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(1), pp. 27–31
- Badan Pusat Statistik. 2023. Angka Kematian Ibu/AKI (*Maternal Mortality Rate/MMR*) Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi.
- Brunner & Suddarth, (2023). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 volume 2*. Jakarta EGC
- Fauziah, L., Syaiful, Y., & Wulansari, A. (n.d.). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum (*The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother*).
- Ibrahim, M.N. (2023). *Gambaran Pengetahuan Pasien Tentang Mobilisasi Operasi Appendicitis Di Ruang Bedah RSUD Prof. H. Aloi Saboe Gorontalo*.
- Indanah, Karyati, S., Aulia, Q. A., & Wardana, F. (2021). *Hubungan Status Paritas Dan Mobilisasi Dini Dengan Kemandirian Ibu Post Sectio Caesaria*. University Research Colloquium, 660–665.
- Intan Rizky Yunitarini. (2023). Perbedaan Mobilisasi Dini Terhadap Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Pertama dan Hari Kedua. 1–23.
- Kasanah, U. and Alika, S. (2020) „Efektifitas Mobilisasi Dini Dalam Mempercepat Involusi Uteri Ibu Post Partum“, *Community of Publisng in Nursing*, 8(April), pp. 11–16. Available
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Kebidanan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I.B.G. (2019). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marbun, U. (2021) „Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Penyembuhan Luka Perineum Ruptur Tingkat I Dan Ii Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Turikale Maros“, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), pp. 385–389. doi: 10.35892/jikd.v14i4.297
- Mitrawati tia, Andoko, H. dessy (2021) ‘Hubungan Mobilisasi Dini Dengan Lamanya Penyembuhan Luka Pasien’, *Kesehatan Holistik*, 9(2), pp. 71–75

- Moctar, G & Sitti, N. (2021). *Pengetahuan, Sikap, dan Pelaksanaan mobilisasi dini ibu pascalin dengan seksio sesarea di RSUD dr. Pirngadi Medan*. <http://download.library.usu.ac.id/fkm-article.php?article.pdf> (Diakses pada 23 September 2014. Jam 09.00 wita)
- Muafiah, A. F. (2020). Pemberian Kompres Tepid Sponge Dalam Menurunkan Suhu Tubuh Anak Dengan Diagnosa Kejang Demam Di RS PKU Muhammadiyah Surabaya. 8(5), 55.
- Mubarak, W. I. (2021). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Graha Ilmu : Yogyakarta
- Notoatmodjo (2024). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novfrida, Y., Lawarni, R. and Pusmaika, R. (2023) „Hubungan Status Gizi dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri“, 2, pp. 54–62.